

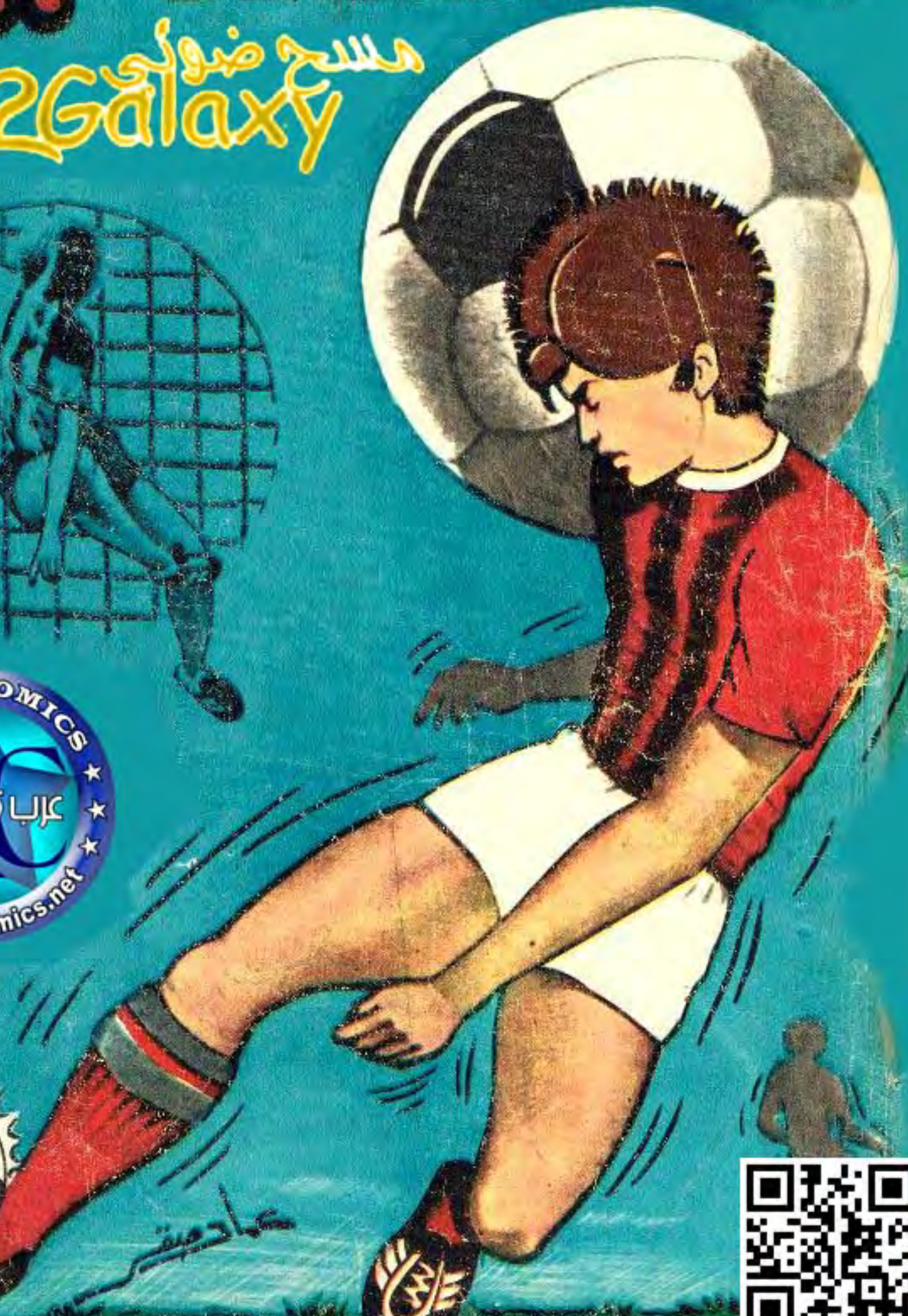
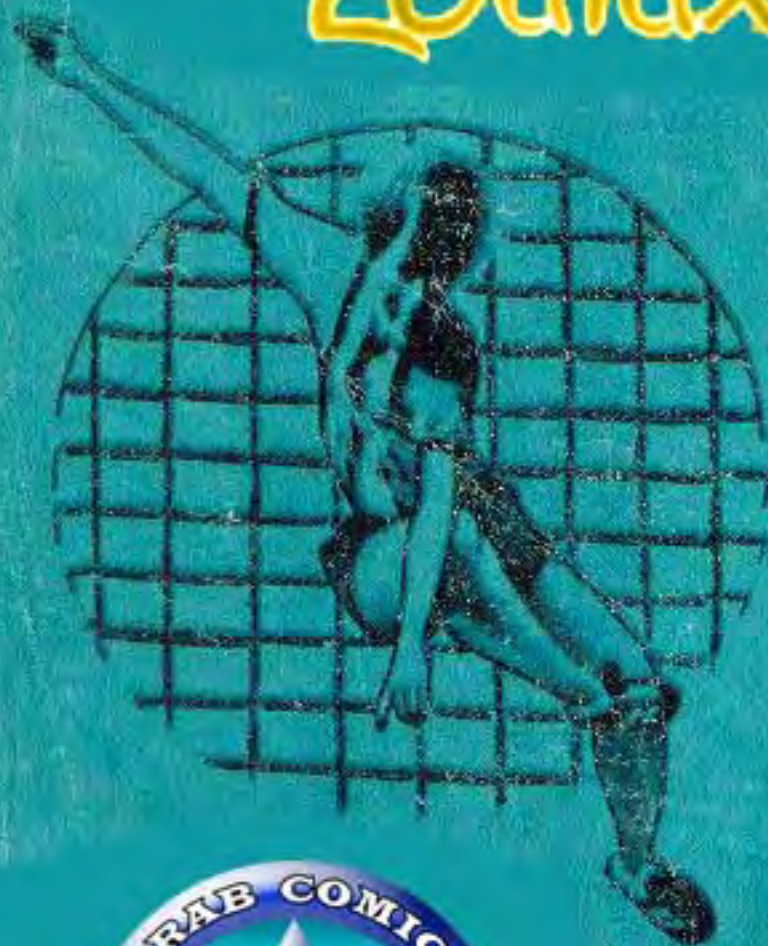
سامر

للشباب - للفتيات - للجميع من سن ٨ - ٨٨

Samir, No. 1355 28 March 1982 - 10 P.T.



ملعب ضوئي
2Galaxy



العدد ٢٦ العدد ١٣٥٥ - ٢٨ مارس ١٩٨٢ - القمن ١٠ قروش

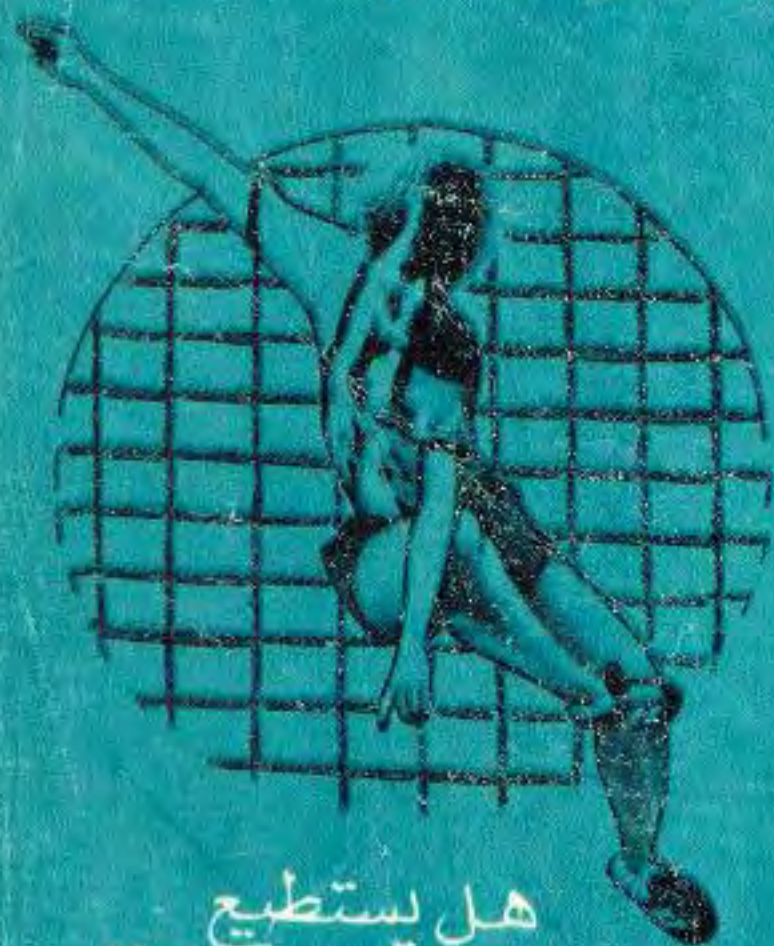


سامير

للشباب - لبيات - للجميع من سن ٨ - ٨٨

Samir, No. 1355 28 March 1982 - 10 P.T.

من هو اللاعب مدحت؟



هل يستطيع
إثبات وجوده بجانب
اللاعب "سيف"؟
قصة كاملة
والهدية:
عضفورا الجنة



سوريا ١٢٥ ق. ب. س. اسرة ١٥. سنت ،
لبنان ١٢٥ ق. ب. ل. الحشة ١٥. سنت ،
الأردن ١٢٥ ق. ب. ب. باريس ٢. فرنك ، الكويت
١٦. ق. ب. ل. لندن ٥. سنت ، العراق ١٦.
ق. ب. إيطاليا ٦. ليرة ، السعودية ٤.
ق. ب. سعودي ٢. سوريا ٢. فرنك ، السودان
١٥. ق. ب. اليونان ٢. دراهمة ، تونس ٢٠.
ق. ب. النمسا ٢. شلن ، الجزائر ٢٠. سنتيم.
الدانمارك ٨. كرونة ، المغرب ٣٠. فرنك ،
كندا ١٥. سنت ، الخليج ٢٠. فلس ، البرازيل
٧. كرويزرو ، غزوة ٢. ليرة ، نيبولوك ١٢٥.
سنت ، مقدشيو ٢. سنت ، استراليا ١٥.
سنت ، دكاكار ٢٠. فرنك ، لاجوس ٤. سنت ،

أولادك حياي ب قايما

الصدق ولاء الحق ، وتعبير جرىء عنه ،
وفي رأيي الشخصي ، الصدق الصامت ليس
صدقا ، فالصدق ليس فضيلة خرساء ،
وانما الصدق الحقيقي أن نجهر بالحق ،
ونؤيد الصواب ، ونتحدى الباطل ، وهذا
ما فعله صاحب رسول (ص) أبو
ذر الغفاري (رضي الله عنه) ، ففي
اللحظة التي تمرد فيها على عبادة الاصنام ،
واهتدى الى الحق ، وآمن بالله ورسوله ،
دخل المسجد الحرام ، وتحدى كبرياء
قريش ، وأعلن بصراحة ووضوح
« أشهد الا اله الا الله ، وأشهد أن
محمدا رسول الله » .

ويدرك النبي الكريم قدرة هذا الرجل
الشجاع على المواجهة الصادقة الشجاعة
للباطل ، ولخص الرسول رأيه في أبي ذر
بهذه الكلمات ، كأرفع الاوسمة التي ترددها
الاجيال « ما اقلت الغبراء ، ولا اطلت
الخضراء اصدق لهجة من أبي ذر » .

عاش أبو ذر العقاري حياته صادقا ،
هذا الصدق الشجاع الجسور ، يحيا ليعطي
لا ليأخذ ، ويردد كلماته الشهيرة :
« لا حاجة لي في دنياكم » ، وكان جوهر
حياته صدق العقيدة ، وصدق اللهجة ،
الصدق في العلانية ، في الظاهر وفي
الباطن ، وكان مؤمنا بأن الكلمة الصادقة
الشجاعة تقوم بدورها في الاقناع ، وتقوم
بدور السيف أيضا كأداة لقهر الباطل ،
وكان ناصحا صادقا ، وأميناً لمعاوية ومن
معه ان يخرجوا كل ما بأيديهم من ضياع
وقصور وأموال والا يدخر أحدهم لنفسه
أكثر من حاجات يومه ، فالتف الناس حوله ،
ورددوا كلماته « بشر الكافرين بمكاو من
نار يوم القيامة » ويوم فاضت روحه الى
الله ، جلس عبد الله بن مسعود صاحب
الرسول ، وفاضت عيناه بالدمع
وقال : « صدق رسول الله ، تملى وحده ،
وتموت وحده » ، وتبعته وحده ..
ويقول الكاتب القدير خالد محمد خالد في
كتابه « رجال حول الرسول » : « لقد مات
وحيدا ، وسار وحيدا ، في طريق لم يتألق
فوقه سواه ، وسوف يبعث عند الله وحيدا ،
لان زمام فضائله المتعددة لن يترك مكانا
لأحد سواه » .

أرجو أن تتذكر صدقه وبطولاته وصموده
في مواقف الحياة المختلفة ، فالصدق
فضيلة تعلمنا كل الفضائل ، وتذكر أيضا
أن يوم الخميس القادم أول أبريل ،
وكل حبي .

ماما ليني



قابل تاجر سيارات مزارعا في
طريقة الى السوق فساله :
التاجر : الى أين أنت ذاهب ؟
المزارع : اشترى بقرة .
التاجر : الافضل أن تشتري
سيارة ، فشكلك سيكون مضحكا
عندما تتركب البقرة .
المزارع : وسيكون مضحكا أكثر
إذا رأى الناس أحلب السيارة .
محمد محمود الشاذلي
- أبو تيج

فوانير

- مربعة ومهندمة
- وبالحريز متكسمة
- فيها حجر م السما
- كل القلوب بتحبيها
- تتمنى يوم قريها
- ما هي ؟
- محمد امين عيسوى
- الاسماعيلية
- الحل اسفل الصفحة .

كلمات مضيئة

نبيل للحسن البصري رضى الله
عنه :
- ما سر زهدك في الدنيا ؟
قال : أربعة ..
- ايقننت أن رزقي لن يأخذه
غيري فاطمان قلبي .
- وعلمت أن عملي لا يقوم به
سواي فاشتغلت به .
- وأمنت أن الله مطلع علي
فاستحييت أن يراني على معصية .
- وعرفت أن الموت ينتظرني ،
فاعدت الزاد للقاء الله .
أسامة حافظ - بورسعيد

.. « ١٢٥٣ » ..
.. ٢٠٢٢ : ٢٠٢٣ : ٢٠٢٤

١٢٥٣ : ١٢٥٤ : ١٢٥٥
٢٠٢٢ : ٢٠٢٣ : ٢٠٢٤

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|-----|
| ١ | ٢ | ٣ | ٤ | ٥ | ٦ | ٧ | ٨ | ٩ | ١٠ | ١١ | ١٢ | ١٣ | ١٤ | ١٥ | ١٦ | ١٧ | ١٨ | ١٩ | ٢٠ | ٢١ | ٢٢ | ٢٣ | ٢٤ | ٢٥ | ٢٦ | ٢٧ | ٢٨ | ٢٩ | ٣٠ | ٣١ | ٣٢ | ٣٣ | ٣٤ | ٣٥ | ٣٦ | ٣٧ | ٣٨ | ٣٩ | ٤٠ | ٤١ | ٤٢ | ٤٣ | ٤٤ | ٤٥ | ٤٦ | ٤٧ | ٤٨ | ٤٩ | ٥٠ | ٥١ | ٥٢ | ٥٣ | ٥٤ | ٥٥ | ٥٦ | ٥٧ | ٥٨ | ٥٩ | ٦٠ | ٦١ | ٦٢ | ٦٣ | ٦٤ | ٦٥ | ٦٦ | ٦٧ | ٦٨ | ٦٩ | ٧٠ | ٧١ | ٧٢ | ٧٣ | ٧٤ | ٧٥ | ٧٦ | ٧٧ | ٧٨ | ٧٩ | ٨٠ | ٨١ | ٨٢ | ٨٣ | ٨٤ | ٨٥ | ٨٦ | ٨٧ | ٨٨ | ٨٩ | ٩٠ | ٩١ | ٩٢ | ٩٣ | ٩٤ | ٩٥ | ٩٦ | ٩٧ | ٩٨ | ٩٩ | ١٠٠ |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|-----|

أقوال مأثورة

قال رجل لعلي بن أبي طالب
رضي الله عنه وكرم الله وجهه :
- يا أمير المؤمنين .. صف لي
الدنيا .
فقال :
- دار أولها عناء ، وآخرها
فناء ، حلالها حساب ، وحرامها
عقاب ، من استغنى فيها فتن ، ومن
افتقر فيها حزن .

وسئل نوح عليه السلام :
- يا أبا البشر ، ويا طويل العمر
كيف وجدت الدنيا ؟
فقال :
- الدنيا مثل بيت له بابان ،
دخلت من أحدهما وخرجت من
الأخر .
إيمان هاشم رضوان
لأسكندرية

طرائف



الاول : لم أعرف أن الثعابين
تنمو بسرعة الا منذ أسبوع .
الثاني : وكيف عرفت ؟
الاول : أخى قتل ثعبانا من
أسبوع .. وكلما روى القصة زاد
طوله ياردة .
ياسر عبد اللطيف
السودان

ياسر عبد اللطيف



ماذا ألبس؟!



طبعاً يا سمارة "يمكن آخذك معي..
المهم السرعة.. عندي موعد هام!



فات الحيعاد



سيناريو: سومية مظلوم
رسوم: هدى المرشدي



أو طقمي
الأخضر!

بسرعة
يا سمارة!



معقول.. لكن الأحلى الفستان
الأصفر، ومع شريطة برتقالي!



ألبس فستاني الوردى، ومع
شريطة حمراء في شعري!!



وما ما كانت دايماً تقول
لي آخذ رأيها عندما...



وفستاني الأحمر- جديد..
شيك - يعني!!

بسرعة
يا سمارة!



أظن الطقم الأزرق السماوي
أجمل - كم هو أنيق!



هتة!
كده برضه!



فتولي لي يا ماما - تحبيني
ألبس أحب فستان؟!



فلنتبع إذن نصائح
الآباء الحكمة!

بسرعة..

كابتن سيف اللاعب الجديد والورقة الراجحة!



محمد
أبراهيم



ممدوح
أبراهيم



من مصاحبات العدد القادم : ٣ قصص كاملة أبطالها:

وبدا الشوط الثاني -



يا كابتن - لا يكفي أبدًا
إنك تحكم عليه من اللعب في
الطريق العام وتضمه لفريق
النادي بدون تحضير. الاختيار
لابد يستمر بمقاييس
معينة !!

يعد الشوط
الثاني إما أقنك -
وإما أهدم لك
استغاثي !

وكانت المباراة بطيئة -



شوط
يا سيف!

يا لأصح -
أوت!

وبعد المباراة -

إنها أسوأ
مباراة لعبتها
في حياتي!

ناصح مثل
صاحبك!

سبب هزائنا
المتكررة واضح ومعروف!

من الإنسان الطائر من زيكوزكي من دينا من وهدية : بحر أرض جو

وكرر فريد نفس الرأي الذي سمعه بالأمس ...

وأنا شخصياً رأي، لا يكفي أبداً أن
نحكم على لاعب بأنه موهوب نتيجة
رؤيته يلعب في
الطريق العام.

... وببساطة فضمه
لفريق النادي بدون أي
تحضير - لابد من اختيار
اللاعبين عقايديين معيّنين!

فستر كلامك
يا فريد!

إنت ذكي
وفاهمني، وصاحبك
ناصر وضروري
فأهم!

غريبة!! - هذا هو نفس رأي، وقلته لكابتن اسماعيل - على كل
عندي ميعاد معه بعد ربيع ساعة لمناقشة وضع الفريق، وفكرنا
يا فريد على رغبتك في النهوض بمستوى الفرقة،
وأي اقتراح أنا مستعد أسعد وأناقشه -

غريبة!! - مهما اختلفت مع
كابتن اسماعيل في الرأي إنما
روح رياضية وعقله مستنير
إذن ما السبب في أن فريد
يطلب إخفاء المناقشة
عنه؟

تفضل!

إنما لو سمحت
لادعي أن مناقشتنا
يعرفها كابتن
اسماعيل!

وفى نفس الوقت -

كابتن اسماعيل مع مدير النادي،
اجتماع هام يا سيدي لمناقشة أحوال
الفريق وضم العناصر الجديدة، بللنا مية
قل لي - من رشحك لكابتن اسماعيل؟
وكيف عثر عليك؟

خير - ربما لأنني تأخرت عن ميعادي
دقيقة واحدة، أو لأنني غير موفق من
وجهة نظرك في اختيار عناصر جديدة
من أمثال "مدحت" -

لا - لا أقصد
مدحت بالذات، ربما هو
لاعب موهوب فعلاً، بالمناسبة
من هو؟ وكيف عثرت
عليه؟

أهلاً وسهلاً - كنت
جالساً في خاطري!



مروة
ملوود



ناهد
محمد



غزة غيتة





علا غيته



هالة
عطية



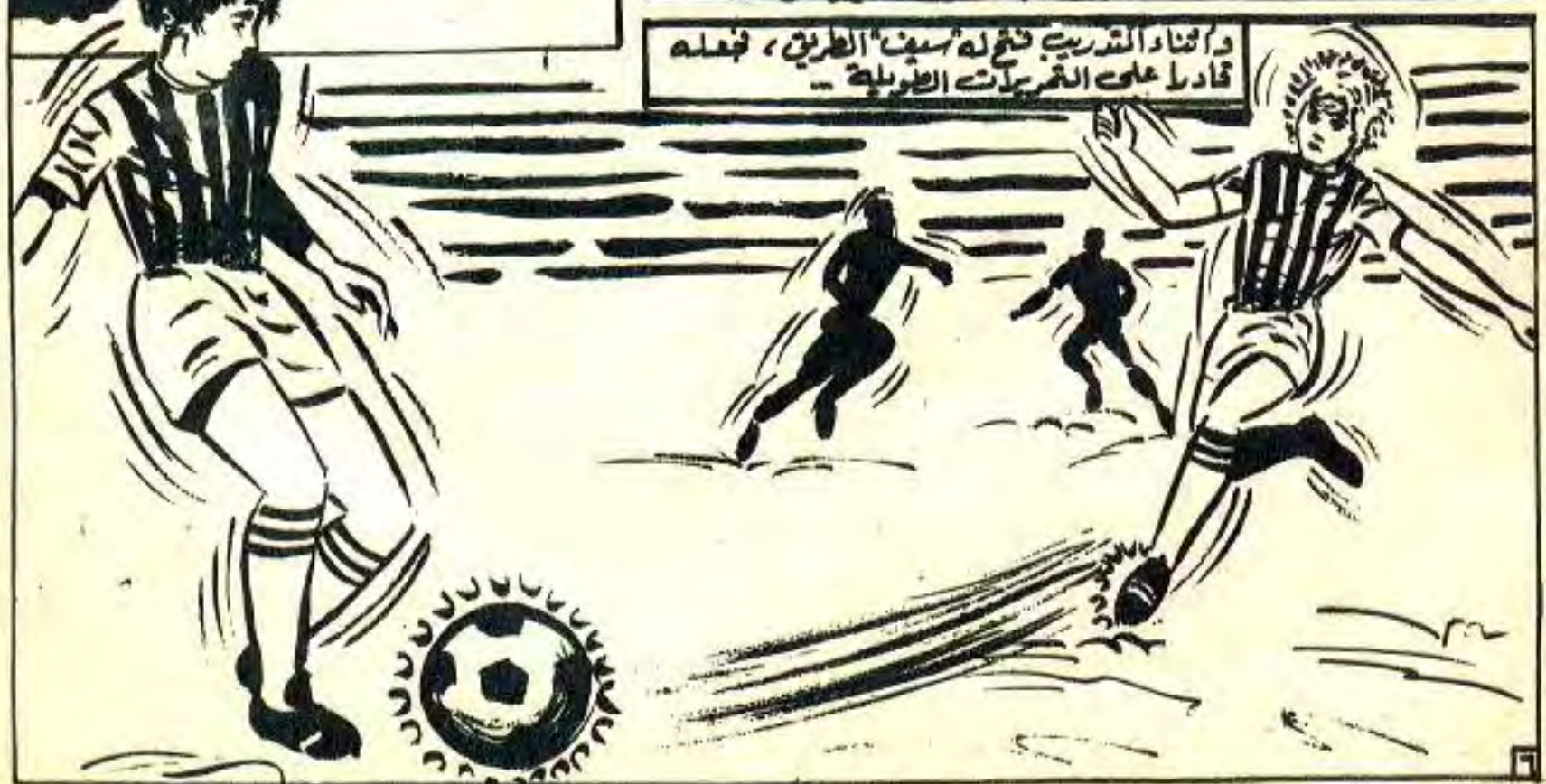
سحر
عبد العال



أنا أيضاً كنت هزينا جداً، لكنني قمت بعمل تدريبات خاصة أساسها حمل الأثقال، لأنني عضلاتي ويصبح عندي قوة احتمال أكبر...



وأثناء التدريب فتح له "سيف" الطريق، فعمله قادراً على التحملات الطويلة...



مفاجآت العدد القادم : حديث مع بطل مصر





خاطر
عبد الحى



أمل
هانز





احمد حسن



ياسر حسن

قصة من الأدب العالمي

مغامرات

هايدي

أو فتاة الجبال الصغيرة

تأليف: جوهاناس فيرر لوبه: چون وارسله

منزل «هايدي» الشتوي

ملخص ما نشر

عادت «هايدي» إلى الجبل لتعيش مع جدّها .. وكان من المتفق عليه أن تلحق بها «كلارا» لتقضي فترة استجمام مع «هايدي» في أحضان الطبيعة ، ولكن صحتها ساءت ، فلم يوافق الدكتور على سفرها ، وسافر هو بدلا منها ، ونشأت بينه وبين الجد «الب» محبة والفة ، وبعد فترة عاد إلى وطنه، وبدأ فصل الشتاء ، وتساقط الجليد فقط نوافذ الكوخ .

ارتفع الجليد حول الكوخ، حتى وصل إلى النوافذ ، وقال العم «الب» جد «هايدي» :-

- يجب أن نقضي الشتاء في «دورفلي» . هناك منزل أستطيع أن أعمه .. وأجعله مناسباً لنا .. ويمكنك يا «هايدي» أن تذهبي بعد ذلك إلى المدرسة ..

فرحت «هايدي» فرحاً شديداً فقد كان شوقها كبيراً إلى المدرسة .. كانت في شوق إلى قراءة العديد من الكتب .. والمدرسة تساعدها على ذلك .. كما كانت تحب أيضاً .. أن يعايش جدّها الفلاحين ويعتاد الحديث والجلوس معهم وفي اليوم التالي .. أعدا جميع أمتعتهم وأغلقا كوخ الجبل .. ورحلا إلى «دورفلي» ومعهم «(سوان) الصغير» و «(بيير) الصغيرة» ..

كان المنزل كبيراً ومحتاجاً إلى إصلاح وأعداد .. وبسرعة انهمك الجد في العمل طوال النهار ومعه منشاره وشاكوشه وفي آخر النهار .. كان البيت جاهزاً .. وكل شيء مناسباً وأقام خارج المنزل كوخاً للعزتين .. وكانت



«هايدي» تقضى مع العنزتين بعض الوقت .. حتى لا تشعر بالفربة في المنزل الجديد الذي تغير فيه كل شيء .. كانت «هايدي» تذهب الى المدرسة طول فصل الشتاء واصبح الفلاحون في القرية اكثر محبة وتعلقا بها وبجدها .. والف الناس جسدها في

«دورقلي» والفهم هو بدوره وسرعان ما نسي جميع الناس هناك الاشياء السيئة التي كانوا يرددونها عن العم «الب» واصبح هو ايضا على اسم استعداد لمعاونتهم ومشاركتهم في مناسباتهم الحلوة وغيرها. وكثيرا ما حضر «بيتر» الى المنزل القديم .. وخصوصا حينما يعرف ان الجد سوف يقدم له وجبة شهية ، وكانت «هايدي» قلقة على بيتر ، كانت تريد ان يتعلم القراءة الصحيحة .. وكانت تنصحه دائما ان يهتم بالدراسة وبالكتب .. لان مدرسه قد تخلى عنه بعد ان يس من منها فاهمله ، ولم يعد يطلب منه ان يقرأ بصوت عال في الفصل امام زملائه .

وذات يوم دهش الجميع عندما فوجئوا به عندما وقف وقرأ من كتاب القواعد الخاص به قراءة صحيحة وبصوت عال كانت لحظة من اهم لحظات حياته .. وكانت «هايدي» سعيدة .. مثله تماما .. ولم يصدق المدرس اذنيه ولا عينيه وهو يسمع قراءة بيتر الصحيحة ويراها بعينه .. !! وطول الشتاء كانت «كلارا» تراسل هايدي .. !! وذات يوم بعد انتهاء الشتاء وابتداء فصل

الربيع تسلمت «هايدي» خطابا مشيرا .. !! اخيرا كتبت لها صديقتها «كلارا» ان الطبيب يقول لها انها في صحة جيدة تماما ، وتستطيع القيام بالرحلة هذا الربيع ، وقالت في رسالتها ايضا .. « ان حديث الطبيب لاينتهي ابدا عن الاجازة الرائعة التي قضوها معكم في الجبل وانني اتطلع لرؤيتكم مرة اخرى يا «هايدي» ..

وكادت «هايدي» تطير من الفرح والسعادة .. فاندفعت لتخبر جدها قائلة .. - يجب ان نعود فورا الى منزلنا القديم في الجبل .. ونعد كل شيء «لكلارا» ! فقال جدها مبتسما : - يمكننا ان نعود غدا .. اطمئني سوف نعد كل شيء قبل وصول صديقك «كلارا» .

ما اجمل ان يعود الانسان الى بيته !! كانت العنزتان تقفزان في الهواء على أرجلهما النخيفة وكانها سعيدة لعودتها الى مكانها الاول في الجبل وفي صباح اليوم التالي احضر «بيتر» اخر خطاب من «كلارا» كتبت تقول فيه :

انها تستعد الان لتبدأ رحلتها .. لم يبق وقت طويل حتى ترى كل منهما صديقتها

وحضرت «كلارا» اخيرا . وكانت هايدي تنظر من الكوخ حين رأت الموكب يصعد الجبل ولم تتمالك نفسها من الفرح فاطلقت صيحة عالية ابتهاجا بوصول صديقتها ، جعلت جدها ياتي مسرعا ، فقد ظن ان شيئا ما حدث . ونظر الرجل الكبير .. فرأى منظرا غريبا ، فعلى طريق الجبل رأى رجلين يحملان كرسيًا تجلس عليه فتاة ملفوفة بالثياب ويتبعهم فوق حصان أبيض سيدة عجوز ، ويمشي خلفها رجل اخر يدفع كرسيًا بعجلات .

وقفزت «هايدي» من شدة الفرح : ها هو الموكب يقترب من الكوخ وأخيرا وصل الموكب وجلست «كلارا» فوق الكرسي ذي العجلات . وأغرقتها .. «هايدي» بالقبلات ، ورحبت بها كثيرا .

وفعل هواء الجبل المنعش فعله الساحر ، فبدأ وجه «كلارا» النخيف الأبيض يأخذ اللون الوردى الجميل وابتسمت جدتها من شدة السعادة ، وهي ترى الرجل الكبير يعتني «بكلارا» عناية كبيرة ، فقالت ..

- لقد فكرت في ان اعود بها الى «دورقلي» . ولكنني الان بدأت اتساءل .. هل اتركها معكم .. ؟

هل تقع المعجزة .. وتحقق الطبيعة الساحرة ، ما عجز عن تحقيقه الأطباء ، ويكتمل شفاء «كلارا» ، نعرف الأجداد القادم





حروف نابضة بالإحساس

وقال الحكماء ..

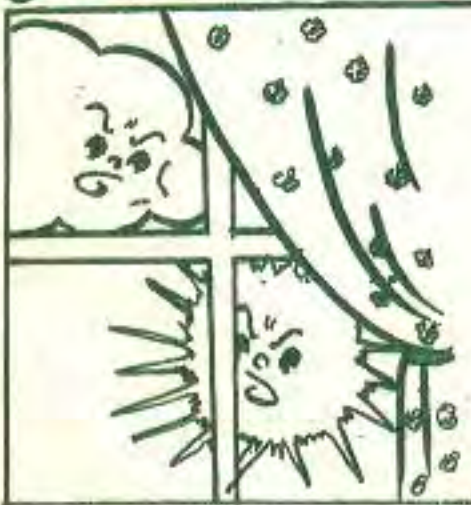
تعريفات



الغنى : رضى النفس بما قسم الله لها وان قل .
 • السذل : الفزع عند الصدمة .
 • المكلفة : كلامك فيما لا يعنك .
 • الجبن : الجراة على الصديق .
 • والهرب أمام العدو .

نصيحة

• اياك ان تتكلم بمنطق العقل وتصرف بمنطق الهوى .
 « حكمة قديمة »



• قد يبدو لك الجو سينا ، اذا اكتفيت بالنظر اليه من نافذة .
 « محسن محمد »
 • الصديق المزيف كالعملة المزيفة .. لا تكتشفه الا عند التعامل .
 • المبدأ الشريف للنفس .. والفكر السليم للعقل .. والحب الطاهر للقلب .
 « مصطفى صادق الرافعي »

تجربة

• بعض الناس يتكلمون لانهم اصحاب خبرة .. وبعضهم لا يتكلمون لكثرة ما لهم من خبرة .

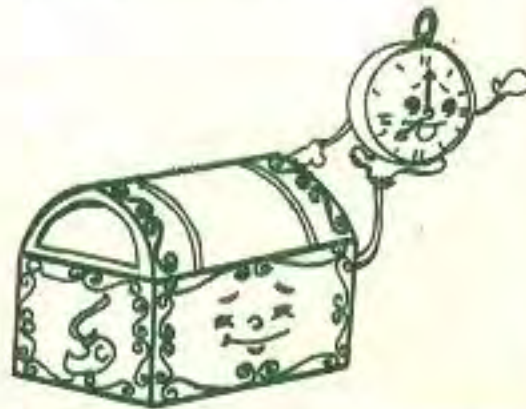


كلمات خالدة

• لا غنى كالعقل .. ولا فقر كالجهل .. ولا ميراث كالادب .
 • احد مؤاملات العظمة .. التواضع .
 « محسن محمد »

وقالوا:

• متى احسنت تقسيم وقتك .. كان يومك كالصندوق ، يتسع لاشياء كثيرة .
 « حكمة امريكية »



• ويل لامة .. كل قبيلة فيها .
 « جبران خليل جبران »

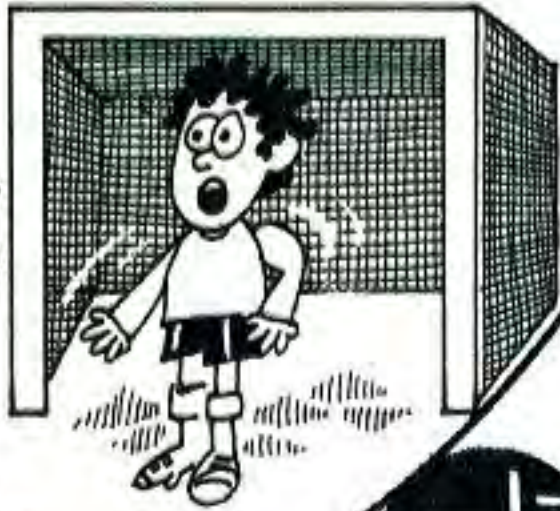
كم كان مخطئا!

• رفض « مارك توين » ان يساعد مخترعا شابا بمبلغ خمسمائة دولار ، مقابل النصف في عائد الارباح .
 ولم يكن المخترع غير « جراهام بل » مخترع التليفون .



كوكور

الحظ يقول لك: خير كثير
يدخل لك اليوم



علشان يتكلم...
هاتى له حسن
شحاته المعام
الى خلى الشبكة
تتكلم



تاج

كاربانج

وحضرتك
كابتن الاهلى والـ
انهم لك والا المصري



على ايدك اليمين فريق الاهلى...
وعلى ايدك الشمال فريق البرماتك...



هالها

طرشى



غاوى كوره

عايز طرشى
جزر... ويصل
... وخيار...
وونج «لفت»

بالعب جناح
أيمن!!



ما ماما

رشاقة الغزال .. و.. القوام المشوق أمنية كل فتاة

البنات

والحياة

نحصر نخيل:

انه حلم الكثيرات . أحصلي
اذن عليه بممارسة هذا التمرين .
قفي مع فتح الساقين قليلا ، وثني
ذراعيك عند مستوى صدرك . لفي
جذعك من اليمين الى اليسار ، ثم
من اليسار الى اليمين مع عدم
تحريك قدميك أو أردريك . لفي الى
أقصى حد وبأقصى سرعة ممكنة ،
سوف تتبع ذراعاك حركة جذعك ،
وتساعدانه على الحركة يجب القيام
بهذه الحركة ٥٠ مرة حتى تؤتي
أثرها .

للتخلص من البطن

أجلسي على الأرض وأستندي
على الكوعين . أرفعي ساقيك الى
أقصى حد ممكن مع شدهما ، وثني
أصابع القدمين . احتفظي بهذا
الوضع لمدة عشرين ثانية ، ثم
أبدئي ضربات خفيفة بالساقين
(١٠ مرات) . سوف يؤلك هذا
التمرين ، ولكنه يشد عضلات
البطن .

الجمال ، كما يجب ان تتصوريه هو قبل كل شيء قوام
مشوق ، مرن ، يحيا ويتحرك بلا صعوبة ، وعندما تتمتعين
بالرشاقة ينعكس ذلك على روحك المعنوية ، وتبددين متألقة ،
جميلة . ونقدم لك هنا ٦ تمرينات غاية في البساطة
تستطيعين القيام بها يوميا وتضمن لك قواما متناسقا .
ونرجو ان تكون هذه الصفحة ردا على رسائل البنات التي
تصلنا تباعا وتطلب منا نشر تمارين الرشاقة .

جذع متماسك

قفي مع فتح الساقين قليلا .
أرفعي ذراعيك الى أعلى . ميلتي
بجذعك الى الجانب الايمن الى
أقصى حد ممكن مع انزال ذراعك
اليمنى على الساق اليمنى . أما
الذراع الاخرى فتظل مشدودة وتتبع
حركة الجذع ، كرري نفس التمرين
مع الجانب الاخر ، ثم قومي
بالتمرين ١٠ مرات لكل جانب .

تعالسي أن تتحركي:

هذا التمرين يساعد
على المرونة الكاملة . . .
قفي مع شد الساقين
وضم القدمين . اثني
جزعك مع محاولة لمس
أصابع قدميك بأصابع يديك .
كرري التمرين ١٠ مرات .
حاولي في كل يوم ان تتقدمي
قليلا بدون الضغط على
نفسك . وسوف تنجحين
مع الوقت ان تلامسي
الأرض براحة يديك كما هو
مبين في الصورة .

من أجل مرونة الساقين

أجلسي القرفصاء على أطراف
الأصابع ، مع ثني الساقين .
واستقامة الجذع . ثم مددي ببطء
الساق اليمنى مع الاحتفاظ بالآخرى
مثنئية . أبقى في هذا الوضع ١٠
ثوان ، ثم غيري الجانب ومددي
الساق اليسرى وأبقى الساق اليمنى
مثنئية ، عندما تصلين الى الاحتفاظ
بتوازنك بدون لمس الأرض بيديك
تكونين قد حققت نجاحا كبيرا ؟



أحباب الله



أعد المادة الدينية : رمزي محمد خليل

القوى والضعيف

للصين حكمة عظيمة تقول :
« ويل للخزف .. ان وقع على الصخر .. أو وقع عليه الصخر »
والمعنى .. أن الانسان « الهش » الضعيف الذي ليست
له قوة .. لا يحتمل الحياة .. فيتحطم من أي أمر صعب يواجهه ..
أو أي مشكلة يقابلها في حياته .. ويزداد ضعفاً حتى يهلك ..
فما القوة التي تقصدها هذه الحكمة العظيمة ؟ ماذا تعلمنا
حتى لا نصبح مثل (الخزف) .. الذي ينكسر من أي صدمة ؟
هذه القوة .. هي (الإيمان الصحيح) .. فإنه يجعلك
قويا بالله ، وما دمت تثق في الله فانت أقوى من الخلق ..
وهذه القوة في المبادئ السامية
فانت صادق .. شجاع .. ناصر للحق .. حريص على أداء
الواجب .. تصون نفسك من الشرور ..
وبغير هذه القوة العظيمة .. تصبح مثل الخزف ، الذي نسميه
(الصيني) ..
هل فهمت حكمة الصين العظيمة ؟



الشك

قال أبو زميل :
« قلت لأبن عباس رضى الله
عنهما (أي عباس وابن عباس) :
« ما شيء أجده في نفسي ؟ »
يعني شيئاً من الشك والحيرة في
الأمور .. هل يصدق ، أو يكذب ..
هل هذا صحيح أو غير صحيح ..
يعني يحتار)
فقال لي :
« اذا وجدت في نفسك شيئاً ،
فقل :
هو الأول والآخر ، والظاهر
والباطن ، وهو بكل شيء عليم .
فهل تشعر أحياناً بشيء من الشك
والحيرة ؟ .. في أي أمر ؟
اقرأ هذه الآية (رقم ٢) من سورة
الحديد ..

فصبر جميل



هل رايت اعجب من ذلك ؟
★ وما (ذلك) .. الذي نتحدث
عنه ؟
أنا أحب هذه العبارة القرآنية
(فصبر جميل) .. وأحب أن
أكتبها بخط جميل ..
★ جميل
قرأتها في سورة يوسف .. وقد
جاءت مرتين .. في الآيتين ١٨ ،
٨٢ على لسان يعقوب عليه السلام .

مجتمع المؤمنين

من علامات الإيمان الصادق
عند المؤمنين ، أن يهتم كل منهم
بنصيحة غيره ودفع الأذى عنه ،
وجلب النفع له .



★ هذا صحيح .. مرة حين
أخبروه بأن ابنه يوسف أكله
الذئب ، ومرة حين أخبروه بفقد
(بنيامين) شقيق يوسف ، في
مصر ، وهما أحب أبنائه إليه .
وأنا أعرف معنى (الصبر) ..
ومعنى (الجميل) .. ولكني
لا أعرف معنى (فصبر جميل) ..
كلها ..

★ الأمر بسيط للغاية .. اذا
شعرت بالهم ، أو مشقة في أداء
واجب عليك .. وسلمت أمرك لله ..
بلا شكوى ولا اعتراض على أمر
الله .. فهذا هو الصبر .. حتى
يأتى الفرج .. ويتحول (الألم الى
أمل)

واذا فكرت وانت صابر .. أن
الله سيجزيك خيراً على صبرك ..
هذا .. ويعوضك عن ألمك وتعبك ..
واذا فكرت أن الصبر عبادة ، وهو
من صفات الأنبياء .. وأنت تتشبه
بالأنبياء .. فهذا هو (الصبر
الجميل) ..
جميل .. جميل .. د فصبر
جميل ..



المسك والكبر

غيره من الناس ، ويهديه ويصلحه
ويعلمه الخلق الكريم ..
★ والانسان غير (الصالح)
هو المتصف بالصفات المذمومة ،
التي نهى عنها الاسلام .. كالكذب
والخداع والحسد والغش والافساد
والظلم والاهمال ..
وهذا أيضاً .. يعدى بصفاته
الذميمة كما تعدى الامراض ..
★ وكبر الحداد .. جهاز يدوي
بدائي معروف .. مثل القرية ..
ينفخ الحداد به النار لزيادة قوة
والاشتعال .. حتى يصهر عليها
الحديد ويشكله ..

ومن هذا الكبر يتطاول الشر
والدخان .. فيصيب كل من يقترب
منه ..

والفرق واضح بين المسك ..
وبين الكبر .. كالفرق بين الصالح
وغير الصالح .

★ والان تستطيع ان تفهم معنى
الحديث الشريف : « مثل الجليس
الصالح والجليس السوء ، كحامل
المسك ونافخ « الكبر » وهذا
التصوير لتيسير الفهم على الناس

★ المسك ، مادة تفرزها غدة
في بطن (أيل المسك) الذكر ، البالغ
وهو نوع من الغزال ، جمعه (أياكل)
قال الشاعر :

« فان المسك يعض دم الغزال »
وهذا المسك ، مادة من أعظم
مثبتات العطور واسم هذه المادة
(مسكون) ..

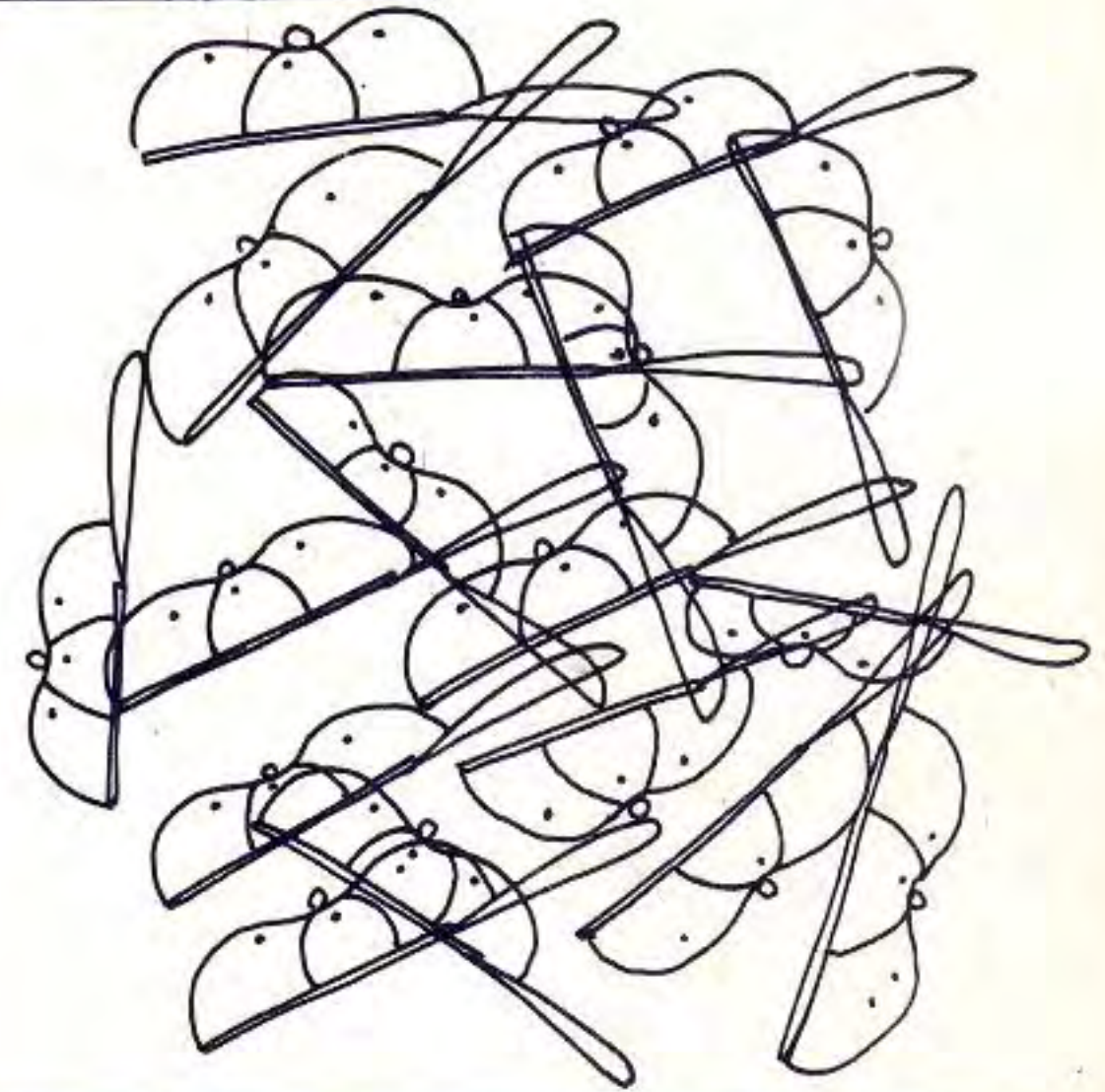
ويمكن انتاج مادة مماثلة
للمسك ، من (غار المسك)
الأمريكي ..

و (المسك الرومي) نبات رقيق
من (الأيصال) ، وموطنه الأصلي
(المكسيك) ويزرع في الحدائق
بأكثر بلاد العالم . وأزهاره بيضاء
شمعية عطرة .. تنفتح في
الصيف ..

★ والانسان المؤمن الصالح
هو المتحلّي بالصفات الاسلامية
السامية مثل الوفاء والصدق
والنجدة وحب الآخرين . والأمانة ،
واتقان العمل . وأداء الواجب وعمل
الخير ..
وهذا النوع من الناس ، يؤثر في



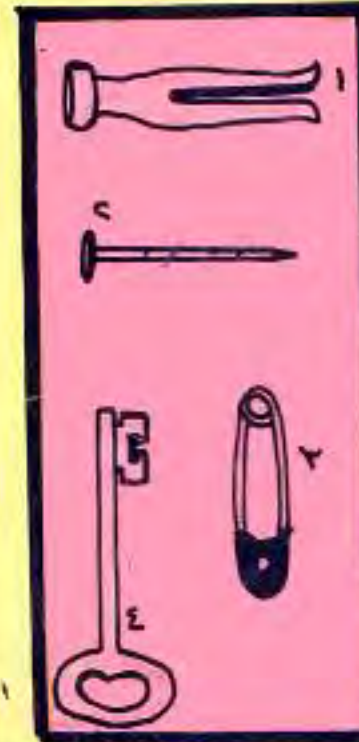
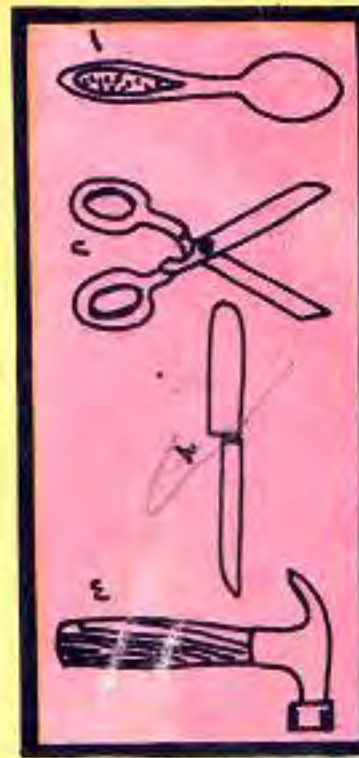
(١) حاول معرفة عدد القبعات
بالتحديد .



العاب و

تسالي

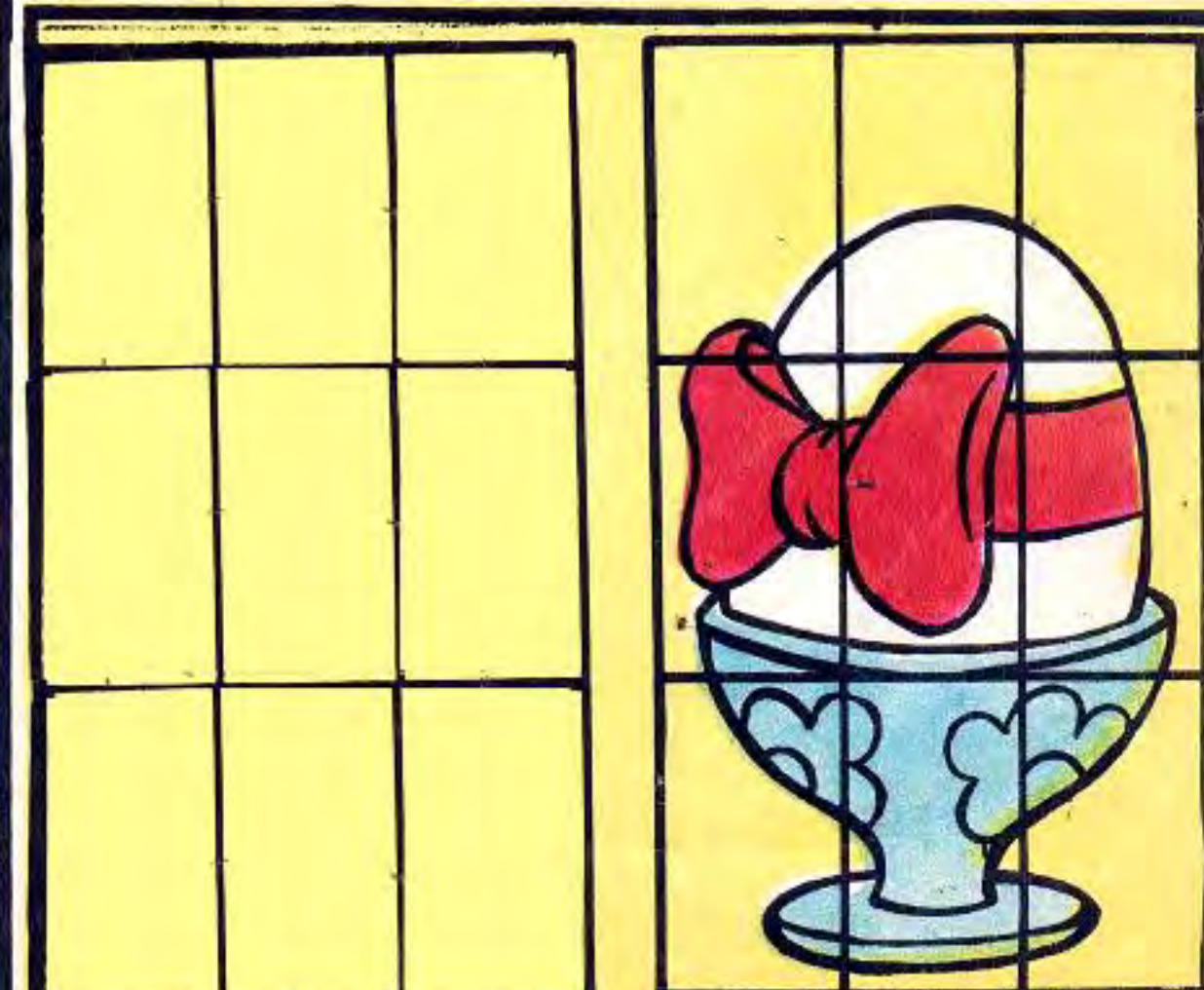
(٥) صل النقط من ١ إلى ٥٨
ليكتمل لك الشكل .



٣ في خلال دقيقة
هل تستطيع ...
اكتشاف الاصبعين
المختلف ؟



٦ ساعد هذا الأرنب
للحصول على
الجزرة .



فتعلم كيف تصبح رساما أنقل الخطوط من مربعات الجهة اليمنى
إلى مربعات الجهة اليسرى المتقابلة لها ليكتمل الرسم ..

ما هي الأدوات المستخدمة لقطع
التورقة في المجموعة الأولى
وتعليق البرواز في المجموعة الثانية

١٤ ليعرّفك على
٣ -

١٤ ليعرّفك على
١ -

قل لي يا جدو.. هل رأيت هذا الإعلان عن لوسيون ديدى؟ يعتقدون أنه معجزة في إنبات الشعر من جديد!!



جدو.. و الشباب

سيناريو: سومية مظلوم
رسم: كمال برشوى

وخذي النقود واشترى لي زجاجة



هم.. هم.. شباب!! طيب.. موافق!!



تأكد أنت هذا سيفرحني، لأنك يا جدو ستبدو أصغر وشباب!!



أتريد ينني بشعر طويل؟



شع إن كل هذه المنتجات المعجزة كما تقول الدعاية لا أثق فيها كثيرا إلى جانب..



سأجري بسرعة إلى الصيدلية التي على الناصية!



ستري كم ستكون جميلا!!



صفية طبعاً.. جدو تديج الشعر الطويل!!



زجاجة كبيرة أم صغيرة؟



صباح الخير يا دكتور.. أريد زجاجة "لوسيون ديدى" لجدى!

تحت أمرتك!



إسماء نصر

نشوى محمد



مذكرات عصام

قرأت هذا اللغز في مجلة "بهاك وجيل". وفكرت في هل هذا اللغز كثيراً - واجهت طويلاً، وقررت عرض القضية على كاتبين أشراف الشريعة ليساعدني في معرفة النهاية، ولكني وجهته قريسا في مهمة كبيرة، ومازلت أفكر في هذا اللغز. والحكاية بدأت بهذا الحوار بين "بهاك" وأخته "مارجريت" التي قالت له خيرا بانفعال:



- "خمسون سننا فقط!!.. هذا المبلغ لا يكفيني لقد كان هذا المبلغ كافيا عند ما كنت في السادسة من عمري، ولكني الآن في السابعة وأعتقد أن هذا المبلغ لا يكفيني!!.."

رد "بهاك" بجدية:
- "إن خمسين سننا مبلغ كبير في الأسبوع الواحد، ثم أحصل عليه عند ما كنت في السابعة مثلك!!.."
- "كان ذلك منذ فترة طويلة، فأنت الآن في العاشرة!!.."
- "ليس للسن علاقة بهذا الموضوع، فخمسون سننا مبلغ كبير!!.."

يعيش "بهاك" ومارجريت مع والديهما في مدينة واشنطن في منطقة جميلة، حتى إذا سارا إلى نهاية شارعهما وعبرا طريق "وستون" وصلا إلى "الميرلاند"، حيث يعمل والدهما موظفا في إدارة الولاية، وهم يعيشون في منزل أنيق بضاحية شديدة الهدوء، وهي منطقة تجاور الأشجار الطويلة والمزارع الخضراء.

واستطاع "بهاك" منذ الثامنة من عمره أن يفتح والده ليسمح له ببيع وتوزيع الجرائد اليومية، وبذلك أصبح أصغر بائع جرائد في المنطقة بعد أن اتفق والده مع المتعهد المستر "سكوت"، وهو الذي يحضر الجرائد للمنطقة في سيارته ظهر كل يوم، على أن يقوم "بهاك" بهذا العمل ويوزع الصحف على جانب واحد من الطريق، وبحيث لا يعبر الشارع مطلقاً..

في البداية، كان والده يذهب معه حتى يتعرف على الشوارع المحيطة، وبعد ذلك أصبح يؤدي العمل بمفرده، ومنذ بلوغ "مارجريت" عامها السادس بدأت تساعد في أداء هذه المهمة بدأ "بهاك" عمله بتوزيع الجرائد على حوالي ١٥ شخصا، ثم زاد عدد زبائنه حتى أصبح حوالي أربعين، وكان يجمع الأموال يوم السبت من كل أسبوع، وبعد الظهر يأخذ أخيه "مارجريت" في جولة سيراً على الأقدام أو بالدراجة..



ولم تكن تهتم بطول المسافة أو بطول حديثه طالما أنه سيدعوها لتناول "الآيس كريم" بعد ذلك -
وفي ظهر كل يوم كان "بهاك" يأخذ أخيه إلى شارع "دانا" لينتظرا مستر "سكوت" ليحضر لهما الجرائد حوالي الساعة الرابعة، ويضعها "بهاك" على الجزء الخلفي لدراجته، وتسير "مارجريت" بجانبه، وعند ما يقتربان من أحد المنازل التي يوزع عليها الجرائد تأخذ "مارجريت" الصحيفة وتضعها على السلم أو تحت عتبة الباب.. وبعد أن وضعت "مارجريت" الصحيفة تحت عتبة منزل مسر "جيكوب" صاحبت معلنة احتجاجها:
- "بهاك - إذا لم تدفع لي ٧٥ سننا، سأوقوف عن العمل معك!!.."
- "إنك لاتفهمين ما تقولين!!.."

- "بل أفهم كل شيء، وإذا لم تلب لي طلبى لن أساعدك بعد الآن!" -

"تيجر" وقالت له،

- "إذا استطعت أن أجد بعض الزبائن الجدد ربما يوافق "چاك" على إعطائى ٧٥ سننا، مارأيك يا تيجر؟" وبطبيعة الحال لم تسمع ردًا من الكلب، فكل ما كان يفكر فيه أنه يستمتع بوقت طيب في توصيل الجرائد، وأخذ بين أسنانه صحيفتين من "مارجريت" ووضعهما أمام منزلين، ولأنها متعة أخذها مرة أخرى ووضعها أمام منزلين آخرين، ثم أخذ صحيفتين آخرين كان قد وضعهما "چاك"، ولعريضة "چاك" وكذلك "مارجريت". وفي يوم السبت التالي عند ما كان "چاك" يجمع النقود قالت له "مسز مورن" إنها لم تستلم صحيفتى يومى الثلاثاء والخميس، وقال "چاك" إنه متأكد من أنه وضع الصحف بنفسه أمام المنزل، ووعد لها ألا يحدث ذلك مرة أخرى، وعند مرورهما على منزل "مسز سميث" نادى على "مارجريت" وقالت لها،

- "شكرًا لك لأنك تركت لي هذه النسخة من الصحيفة التى معك، لذا قررت أنا وزوجى أن نشترىها كل مساء، هل يمكنك أن تحضرها إلينا؟"

ابتسمت "مارجريت" في سعادة وقالت: "بالطبع!"

وأضافت "مسز سميث" - "مسز هاريس" جارتى تريد أن تحصل أيضًا على الجريدة، لكنها الآن خارج المنزل وقد تركت لي النقود لأسبوع مقدما -

أسرعت "مارجريت" خلف شقيقها تقول:

أوقف "چاك" الدراجة أمام البيت الذى يعمل فيه السيد "راوس" الموظف بإدارة البحرية ثم عاد لينظر "مارجريت" التى كانت تدفع بالصحف تحت الباب المجاور ثم قال،

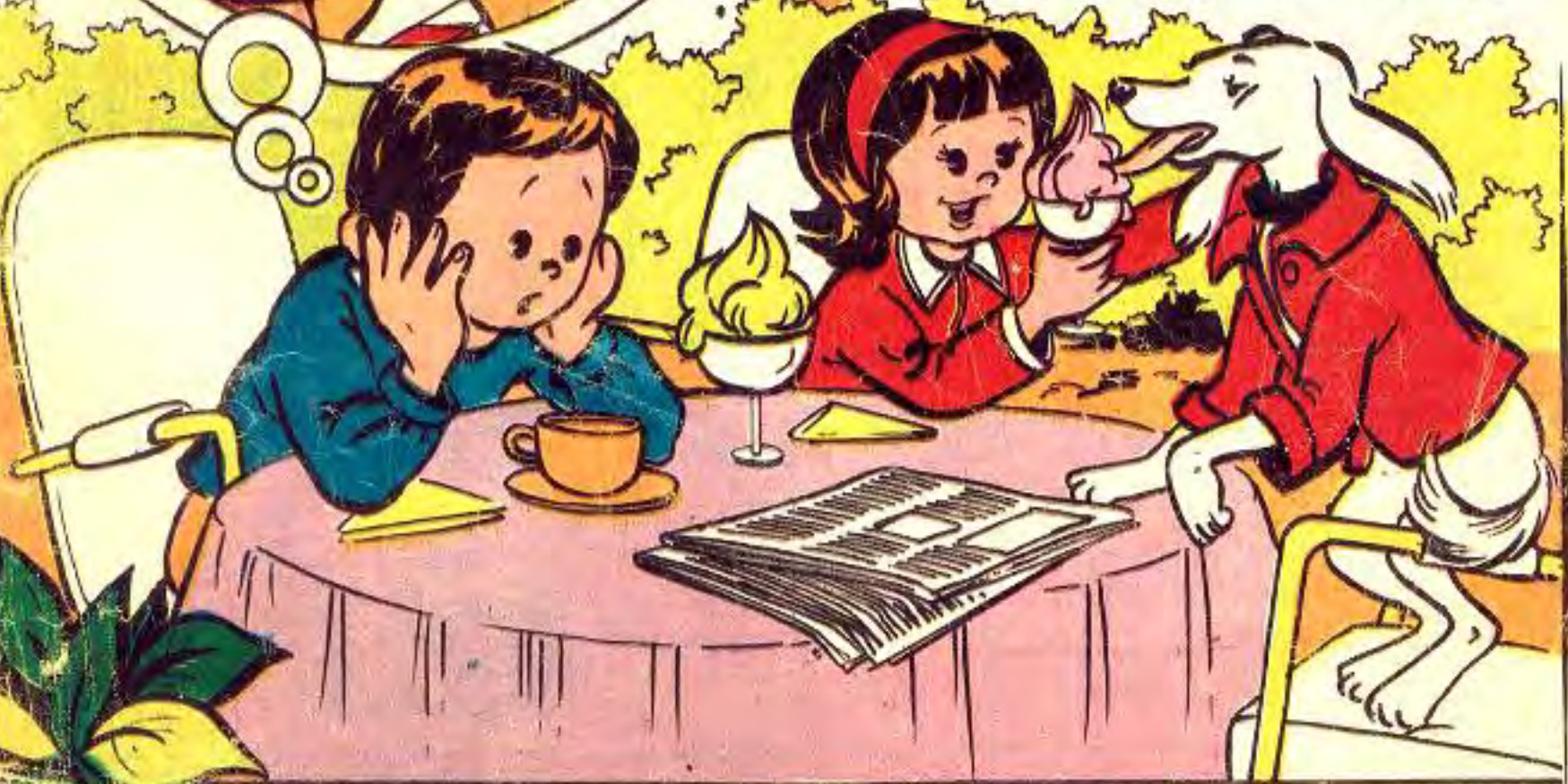
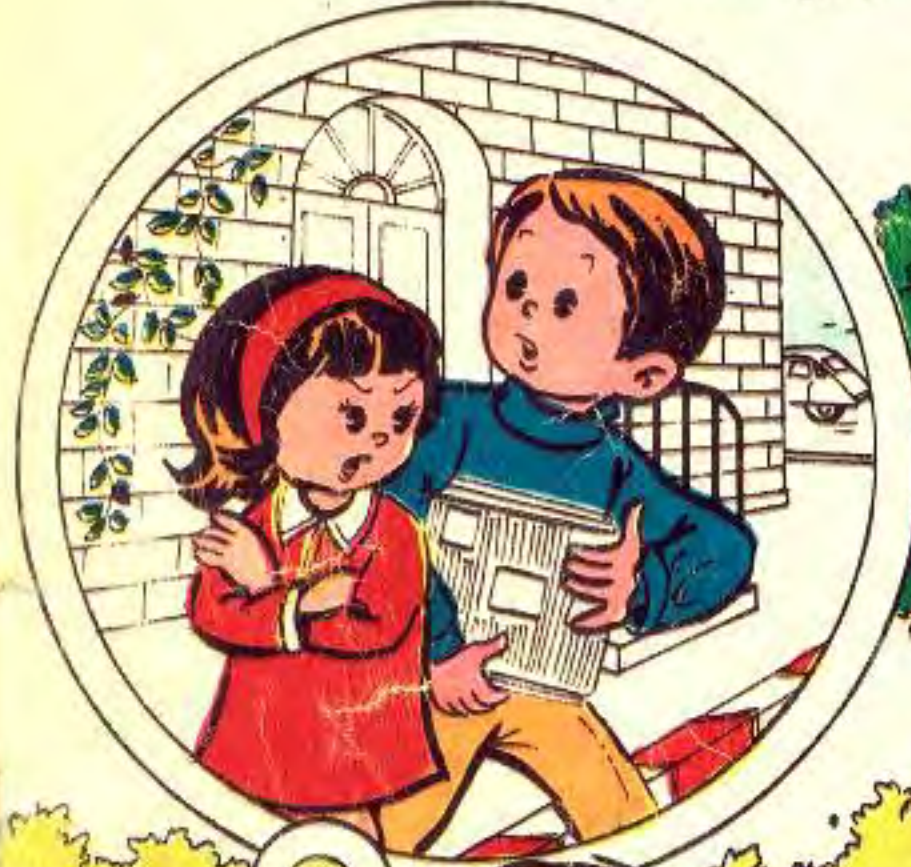
- "لا أعتقد أنك ستحصلين مئى على أكثر من خمسين سننا!"

- "سأقوم بإضراب عن العمل!" -

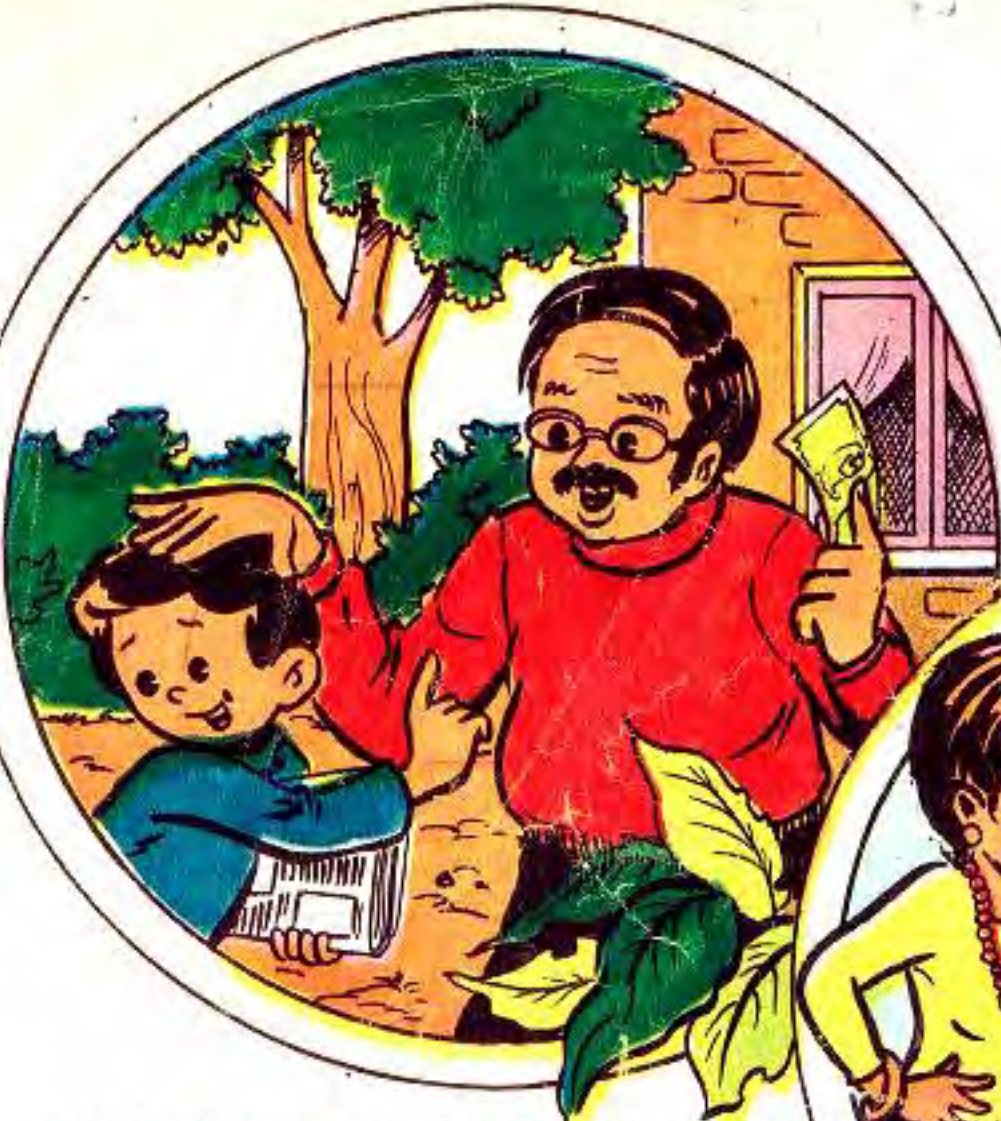
حاول "چاك" أن يرد عليها ولكنه توقف، فقد كان من الصعب إيضاح أى شيء لأن أخنثه "مارجريت" ما زالت صغيرة السن، وعلى كل حال فقد كان ينوى رفع مرتبتها من خمسين سننا إلى دولار أسبوعيا (أى الضعف) بعد أن يكسب عشرة زبائن جدد.. كان يعدها كمفاجأة، والآن زاد عدد زبائنه أربعة ويتبقى ستة...

كان "تيجر" ينتظرها دائما عند التقاطع للشارعين الرئيسيين - "تيجر كلب أيرلندى يرتدى معطفا حريريا أحمر اللون - كان يمتلكه الكولونيل "وارد" أحد سكان المنطقة نادى عليه "مارجريت" فأخذ منها الجريدة ووضعها أمام الباب، ثم عاد مرة أخرى إلى "مارجريت" حتى تعطيه جريدة ثانية فقد تعود "تيجر" أن يكمل معها بقية الطريق حتى ينهيا من توزيع الجرائد الباقية -

ظلت "مارجريت" طوال الطريق تفكر في النقود، ولكنها لم تفل أى شيء آخر، إلا أنها توقفت فجأة، ونظرت طويلا إلى الكلب



.. "لقد كسبنا زبائن جددًا.. وقصبت عليه
ما حدث، وتعب "جارك" من الأمر وقال:
.. "لقد قالت لي "مسز سميث" من قبل، أنها
تشتري الجريدة أثناء غودتها كل يوم من العمل
ورفضت أن أحضرها لها، بالمناسبة - هل
نسيت إعطاء الجرائد لأسرة "مورن" في
اليومين الماضيين؟ -
.. "أنا لا أنسى أن أوزع الجريدة على أي منزل"
كان "جارك" متأكدًا من ذلك، ولكن ماذا



حتى لا تظن أنه وافق على إعطائها المبلغ الذي طلبته، لم
يكن من الأمانة أن يحتفظ به، ولكن جزءًا من عمله أن
يعلم "مارجريت" تحمل مشاق وطبيعة العمل، لقد استطاعت
أن تجد زبائن جددًا، ولذلك فهي تستحق مكافأة..

وفي منزل "مسز شورت" سأله: "هل نسيت إحضار الجريدة يوم الأربعاء؟"
إنني لم أجدها.. "شعر "جارك" بالضيق وتملكه شعور جديد بالقلق، لقد قالت "مارجريت"
إنها ستوقف عن مساعدته، ربما تعتبر هذه الطريقة نوعًا من الإضراب، وفي الكافتيريا
طلبت "مارجريت" آيس كريمًا بالكسرات وطلب "جارك" كاكáo. كان مشغولًا طوال الوقت
بمشكلة الجرائد ويسعى لإيجاد حل، وظل يحدث نفسه: "لا أفهم ماذا يحدث، لم نلق أي
شكاوى من قبل من الزبائن!! - كنا نحضر الجرائد دائمًا في الميعاد!"

انتهت "مارجريت" من تناول الآيس كريم، ثم قالت: "يجب أن نحضر آيس كريمًا - شجرة"
لأنه كان يساعدنا!.. بعد أن شرب "جارك" الكاكáo قال لأخته: "لقد استطعت
إحضار زبائن جددًا!.. فردت قائلة: "إذن مفروض أن تزيد النقود!" - سأله "جارك":
"من قال لك ذلك؟" - قالت: "أنت!"

تحس "جارك" الدولار في جيبه، وشعر أنه من حق "مارجريت"، ولكنه لن يسلمه
لها قبل أن يعرف لماذا لم تسلم بعض العائلات الصحف! - بالإضافة إلى أنه أراد
أن يتأكد أن "مارجريت" ليست المسئولة عن إخلائها - كيف يستطيع معرفة ذلك؟

حدث لجرائد "مسز مورن"؟ ظل هذا الموضوع
يقلقه حتى وصل إلى المنزل التالي، فقال له
"مستر جرين":

"لقد كنت في انتظارك يا "جارك" - إنني أقدر
انظامك في توزيع الجريدة كل يوم - لم يكن
الولد الذي يعمل قبلك منظمًا مثلك - خذ هذا
دولار مكافأة لك على نشاطك!"

رفض "جارك" النقود في البداية، ولكن "مستر
جرين" أصر على موقفه - إن هذا الدولار من
حق "مارجريت" فلقد تعودت أن تضع الجريدة
أمام الباب، ومع ذلك فلم يشأ أن يعطيه لها



وسوف نعرض كل الإجابات على كابتن:
أشرف الشريف.. وسوف يقرر بنفسه
الفائزين الأوائل - وكل منهم ينال: مجلد "سمير"
أما بقية الفائزين فسوف نهدى
كل منهم: كتابًا هدية..
عندك فرصة للتفكير.. وآخر موعد
لاستلام الإجابات ٢٥ أبريل ١٩٨٢

والآن..

**فكر أنت أيضًا..
وأكتب نهاية لهذا
اللعز!!**

الرجل الخفاش... يسبح في الهواء أجنحة بلاستيك... بدلا من الريش

بقلم: محمدى سعد

الطائرات العملاقة ، التي تحملها إلى
أفاق بعيدة ، ولكن ليس بجناحين ،
كما تصور ، بل بقوة دفع جبارة .

كايت آل دلتا

بدأت رياضة الانزلاق على الماء
في الريفييرا الفرنسية ، في أوائل
عام ١٩٣٠ ، وبعدها أخذها
الأمريكيون ، فانتشرت في فلوريدا
وكاليفورنيا ومنها إلى باقي أنحاء
العالم ، وفيها يجذب المتسابق
بواسطة قارب يجرى بسرعة ٥٠ ميلا
في الساعة فوق سطح الماء . وقد
تطورت هذه الرياضة بالبلاستيك
بجهاز يسمى « كاي آل دلتا » ،
وهو عبارة عن جناحين مصنوعين
من قطعة واحدة من القماش
البلاستيك ، ومثبتة على هيكل
معدني خفيف ، ويمسكها المتسابق
جيدا بعد أن تثبت في جسمه ،
ونتيجة لاندفاع القارب فوق سطح
الماء ، يدفع الهواء الجناحين إلى
أعلى حاملا المتسابق إلى ارتفاع
يصل إلى ١٢ مترا .



الرجل الخفاش

كلمة « خفاش » تعطينا فكرة عن
شكل أجنحة رياضة الطيران ، حيث
يستعين المتسابق بجناحين من

● تطلع الإنسان منذ القدم إلى السباحة في الجو . مقلدا الطيور
الصغيرة ذات الألوان الجميلة ، والأصوات الموسيقية الرخيمة ،
أو الطيور الكبيرة ، التي تحلق في الفضاء ساعات طويلة ، بفضل
تحريك أجنحتها ، وتقوم بعمل مناورات في الجو ، مهاجمة
لأعدائها قارة ، أو هاربة من خطر يهدد حياتها .



وهذه الفكرة راودت الإنسان ،
وشغلت تفكيره ، منذ هجر الكهوف ،
وخرج إلى الفضاء حوله ، ليتمتع
بأشعة الشمس ، ويبحث عن
أحتياجاته اليومية ، فلاحظ أن
الطيور تسبح في الفضاء ، فحاول
أن يطير مثلها ، ونسى أن الخالق
العظيم ، زودها بجسم انسيابي ،
وبأجنحة تساعد على الطيران ،
وبمجهود بسيط جدا ، فحاول أن
يصنع لنفسه جناحين ليقلدها ،
ولكنه فشل ، ومع أن الله سبحانه
وتعالى قد انعم عليه بنعم كثيرة ،
فهو يستطيع أن يمشي ، ويسبح في
الماء مثل السمك ، إلا أنه لم يفتح
فكره في صنع جناحين من البلاستيك
يساعدانه على الطيران ، فنجح
بعض النمل ، وطار مسافات
قصيرة ، لأن الجاذبية الأرضية ،
التي تجذب الإنسان إلى سطح
الأرض ، تقف حائلا بينه ، وبين
تحقيق هذه الرغبة ، ومع ذلك لم
يبأس من تحقيق حلمه ، فاخترع